La Respiration Profonde

Jules Fiaux

Découvrez ce cadeau précieux qui a une valeur inestimable

Parmi les secrets des Hindous, je vais vous en livrer un qui a une valeur inestimable, car il nous donne le moyen d'augmenter notre santé intellectuelle, morale et corporelle ; notre vitalité entière, par conséquent.

En vous donnant 200.000 euros, je ne vous ferais pas un cadeau plus précieux que la communication de ce secret. Remarquez, toutefois, que si vous déposiez dans un coin les 200.000 euros en question, sans les employer, mon cadeau ne vous servirait à rien. Il en est parfaitement de même de ce secret. Si vous ne mettez pas en pratique le procédé que je vais vous communiquer, il ne vous vaudra rien du tout ; si vous le pratiquez imparfaitement, sa valeur sera toute relative.

Il s'agit tout simplement de la pratique de la respiration profonde. Cela paraît très peu de chose et c'est énorme. Ayez foi en mon affirmation, pratiquez pendant quelques mois consciencieusement et vous m'en donnerez des nouvelles.

Pourquoi bien respirer est-il essentiel ?

Je n'apprends rien à personne en disant qu'un des organes les plus importants de notre corps est l'appareil de la respiration. Il n'en est guère de plus important, car nous pouvons vivre toute une vie sans voir, sans entendre, sans sentir ; plusieurs jours sans manger ; mais nous ne pouvons vivre plusieurs minutes sans respirer.

Or, dans la fièvre de notre vie moderne, nous avons désappris à respirer convenablement.

Notre respiration habituelle est hâtive. Elle ne met en jeu qu'une très petite partie de nos poumons, c'est pourquoi la plus grande partie de ceux-ci s'atrophie souvent. Nous ne pouvons plus que difficilement les remplir complètement d'air ; nous devenons plus ou moins asthmatiques. Or l'air, chacun le sait, est la nourriture la plus précieuse de notre corps.

Avec raison, on se préoccupe de la bonne aération des appartements ; on préconise la vie au grand air. Mais ce n'est pas tout que de disposer de bon air, il faut savoir s'en servir. Or, si on prend la peine d'enseigner aux enfants, qu'il y a quelque 1000 ans, un conquérant du nom d'Alexandre a été qualifié "grand" parce qu'il a guerroyé sans trêve et fait ainsi mourir beaucoup d'hommes, on ne


SHOUT
SHARE
IT

se donne pas celle de leur apprendre à se servir convenablement de leurs poumons.

C'est une des raisons pour lesquelles les nations ont des budgets de guerre si excessifs et que les tuberculeux pullulent.

Que se passera-t-il après quelques semaines d'entraînement ?

Il s'agit d'un système d'entraînement nous habituant à servir nos poumons dans leur totalité. Nous pouvons être assurés que 3 ou 4 mois après que nous aurons commencé à le pratiquer, notre puissance de travail corporel aura doublé, nos facultés intellectuelles triplé et notre énergie morale quadruplé.

Ayons seulement confiance et ne tardons pas à pratiquer cet entraînement soigneusement et consciencieusement. Nous serons récompensés au-delà de nos espérances. C'est par expérience que j'en parle.

Les exercices à faire pour maîtriser la respiration profonde

Pour tous les exercices de cet entraînement, nous devons bien détendre tous nos muscles, être assis commodément, la poitrine en dehors, les épaules effacées et la tête élevée, puis, la bouche étant fermée, nous devons respirer exclusivement par les narines, sans bruit, de la manière suivante : aspirer l'air pendant 3 secondes, retenir l'air aspiré dans les poumons pendant 3 secondes, puis l'expirer pendant les 3 secondes suivantes. La respiration entière dure ainsi 9 secondes.

Recommencer immédiatement et cela 65 fois de suite, ce qui fera durer l'exercice 10 minutes. Faire un tel exercice 3 fois chaque jour pendant une première semaine. Les secondes peuvent être remplacées par les pulsations qui seront plus facilement comptées.

La seconde semaine de l'entraînement, on doit faire le même exercice, seulement chacune des opérations d'aspiration, rétention et expiration d'air toujours par les narines, la bouche étant complètement fermée, va durer 4 secondes à la place de 3, ce qui fait durer la respiration 12 secondes et produit 50 respirations entières en 10 minutes.

Chaque semaine nous augmenterons de 1 seconde chacune des 3 opérations de la respiration.

On peut, dès la sixième semaine, remplacer les 3 exercices quotidiens de 10 minutes par un seul durant 20 minutes, mais qui sera porté à 25 et 30 minutes la neuvième et douzième semaine. Il n'y aura pas lieu d'augmenter la durée de la respiration quand elle sera arrivée à une minute, c'est-à-dire à 20 secondes pour chacune des 3 opérations d'aspiration, de rétention et d'expiration d'air.

Pendant toute la durée de cet entraînement, qui gagnerait naturellement à être pratiqué en plein air, il est recommandé de boire une bonne gorgée d'eau aussi souvent qu'on y pense, autant que possible tous les quarts d'heure. Il faut manger modérément aux repas et bien mâcher les aliments.

Les bienfaits de la respiration profonde

L'entraînement de la respiration profonde, qui amène la dilatation complète des poumons, de manière à ce qu'ils servent dans leur entier à la purification du sang, a un effet extrêmement salutaire sur la santé.

La quantité considérable d'oxygène aspiré et maintenu dans les poumons en contact avec le sang, brûle complètement les résidus et matières usées qui sont ensuite éliminées. La composition chimique du corps est régularisée et les germes de maladie détruits.

La réorganisation de notre constitution physique commence aussitôt et nous nous en apercevons par une diminution apparente de nervosité, l'acquisition d'un calme croissant et d'une humeur plus gaie.

Comment augmenter le calme et la maîtrise de nos nerfs par la respiration ?

Le calme et la maîtrise de nos nerfs étant une condition absolue du développement de notre force de volonté, nous pouvons les augmenter encore par l'exercice suivant qui a rapport aussi à la respiration.

Étant assis, le corps bien droit, expirer complètement l'air contenu dans nos poumons, ensuite aspirer l'air profondément par le nez pendant 5 secondes, le retenir pendant 5 secondes en le répandant successivement dans toutes les parties des poumons, puis l'expirer. C'est une sorte de gargarisme des poumons qui peut être répété 3 à 4 fois par jour, chaque fois pendant 10 minutes.

La Respiration Profonde est extrait de « Comment Réussir Dans la Vie » de Jules Fiaux.

Remettre toujours au lendemain, être insouciant, paresseux, distrait, etc., c'est être pauvre en toutes choses ; c'est être une créature inférieure, soumise aux suggestions des autres alors qu'elle croit être son maître.

Avoir une volonté ferme, intelligente et bienveillante, c'est, au contraire, être bien vivant, une créature complète.

Ceux qui la possèdent forment l'élite de l'humanité.

Il faut donc avoir de la volonté. On l'entend, du reste, assez souvent dire, mais il ne suffit pas de le répéter. Autant dire à un aveugle: "Il faut voir clair".

Les Orientaux, les Hindous surtout, ont reconnu depuis des siècles la puissance de la volonté. Plus pratiques que nous, ils ont cherché et découvert les moyens d'augmenter celle que nous possédons et surtout de l'employer utilement.

Ce sont ces moyens que vous allez découvrir ici et qui vous permettront de réussir dans la vie.

- L'éducation que la société nous impose est un frein à notre réussite. Nous devons refaire notre propre éducation personnelle.

- « La plupart des milliardaires et beaucoup de personnages éminents dans la science et l'industrie ont très peu fréquenté les écoles »
- Le bien-être matériel ne suffit pas à réussir sa vie. Il est seulement un des éléments du succès

- Comment développer votre confiance en vous
- D'où viennent les insuccès et comment les éviter
- Comment combattre la peur
- Comment vaincre la timidité, qui est une des formes de la peur
- Comment devenir optimiste
- Comment vous débarrasser de la colère et du négatif
- Comment dominer vos nerfs
- Les secrets de la respiration profonde
- Comment faire pour qu'un désir se réalise avec certitude
- Comment résister aux suggestions négatives d'autrui
- Comment s'auto-suggérer la réussite dans la vie
- Comment développer votre mémoire
- Comment augmenter la force de votre pensée et la rendre plus claire
- Comment gérer efficacement votre temps

L'auteur, Jules Fiaux, vous livre en 20 chapitres la synthèse de toute une vie consacrée à l'étude de la réussite. Que vous soyez jeune démarrant votre vie active, à la force de l'âge voulant réussir votre vie professionnelle ou cherchant à vous créer une seconde carrière à votre compte, « Comment Réussir Dans La Vie » est le guide pratique qu'il vous faut.



CADET EDITIONS

NOS AUTRES PUBLICATIONS

Comment mieux utiliser votre potentiel en 12 leçons
En 12 leçons, le philosophe japonais Yoritomo Tashi qui a éclairé la vie de milliers de gens vous montre la voie de la réalisation supérieure et de l'exploitation de votre potentiel.

Comment surmonter l'échec et atteindre le Succès
Quand on connaît les lois de la réussite - et comment éviter l'échec - notre vie change du tout au tout pour le meilleur. C'est comme si on était poussé par le vent de la réussite et de la chance...

Comment développer une attitude victorieuse **vous tirera vers l'avant, vous arrachera à la routine pour vous propulser vers un avenir meilleur.**

Comment Devenir un Génie
En 22 leçons, Wallace D. Wattles vous dévoile ici les clefs de la plus importante des facultés mentales : la créativité.

Comment Avoir l'Energie et la Santé de la Réussite
Apprenez les règles de l'auto-rajeunissement dans cet ouvrage pratique qui vous livre les secrets de l'énergie et de la santé qui mènent à la réussite.

S'aider Soi-Même par l'Auto-Hypnose
Le secret des mots qui libèrent les forces de votre subconscient - et vous ouvrent les portes de l'argent et du bonheur – Droit de Revente Inclus.

Comment emettre des pensées-demande dans les affaires comme dans la vie pour qu'elles se réalisent **doit faire partie de la bibliothèque de toute personne soucieuse de réussir sa vie.**

Comment Réussir Dans La Vie
L'auteur, Jules Fiaux, vous livre en 20 chapitres la synthèse de toute une vie consacrée à l'étude de la réussite.

Comment rajeunir de 10 ans en 10 semaines
Votre mode d'emploi d'une vie plus longue et meilleure.

Comment établir l'harmonie entre votre corps et votre esprit
Cessez de faire chaque jour sans le savoir des erreurs qui écourtent votre vie.

Comment vaincre votre timidité en 12 semaines
Allez-vous continuer à fuir certaines situations où vous avez peur du ridicule, vous priver d'un certain nombre de plaisir de ce monde à cause de votre timidité ?

De l'Art de la Guerre - Dans les Affaires Comme dans la Vie
Si vous ne savez plus quoi faire devant la mauvaise foi ou les tactiques de l'autre, lisez et relisez cet ouvrage.

Je Veux Réussir
Chacun possède un trésor. Il nous appartient de le découvrir, de l'exploiter. Il suffit de vouloir.

La Force par le Calme
Cet ouvrage est l'antidote du stress, de l'agitation mentale qui s'est emparée de tant de gens. Les nombreuses histoires racontées par le sage Yoritomo Tashi laissent dans notre âme leur empreinte et agissent sur nous en profondeur.

La Joie de Vivre ou le Secret du Bonheur
Ce programme d'Orison Marden vous montrera, entre autres, comment vivre le moment présent. « Carpe Diem ».

La Puissance de la Pensée, Clef du Succès
La qualité de la pensée détermine la qualité de l'atmosphère. Il est en notre pouvoir de vivre dans un paradis ou dans un enfer.

La Puissance de l'Energie Créatrice
En étudiant ce cours, vous arriverez à des vues personnelles et originales, aussi bien dans votre profession que dans la vie quotidienne. Vos idées nouvelles afflueront, elles seront productrices d'opportunités et de richesse.

L'Art d'influencer les autres
Yoritomo Tashi nous révèle l'art millénaire de l'influence et ses secrets.

Le Seul Vrai Moyen de Faire Fortune
Les nombreuses citations d'auteurs qui ont eux-mêmes fait fortune vous mettront en contact direct avec la pensée de leurs auteurs.

Les Miracles de l'Amour
Rien ne rend plus heureux ici-bas que d'aimer et d'être aimé.

Les Pouvoirs de la Suggestion Post-Hypnotique
Les conseils d'un hypnologue confirmé comme le Pr Knowles vous seront indispensables.

La Persévérance, Secret Du Succès
Ce vrai « mode d'emploi » de la persévérance vous ouvrira les yeux sur ses mystères et le pourquoi de son pouvoir. C'est un programme pratique qui comporte des exercices d'entraînement et des idées forces.

Les secrets de l'amitié **est un ouvrage a offrir à ses amis et à... s'offrir à soi-même.**

Lettres d'un Homme d'Affaires à son fils pour Réussir dans la Vie
John Graham a mis dans ces 20 lettres toute son expérience d'homme d'affaire et toute son expérience de vie.

Méthode de Développement des Facultés Supranormales
La méthode de développement des facultés supranormales de Caslant doit son succès à la facilité avec laquelle on peut la mettre en œuvre. Si ces sujets vous intéressent, vous devez la lire et l'expérimenter.

Le Système Clef Universel du Succès
Le système clef universel du succès est presque comme un programme informatique. Logique. Implacable. Scientifique. Comme toutes les sciences de pointe, il rejoint la spiritualité. Pénétrez-vous de ses principes, et vous trouverez toujours POURQUOI. Pourquoi tel projet a échoué, pourquoi tel autre a été si réussi, pourquoi untel réussit, etc.

La Santé par le Pouvoir de l'Esprit
Votre pensée peut tout. Apprenez à vous en servir avec ce guide pratique.

Réussir par l'autoguérison
Le meilleur livre écrit sur la guérison par l'autosuggestion. Il vous donne des outils pratiques, des formules éprouvées, utilisées par un médecin qui a fondé la fameuse école de Chicago.

4 Etapes Simples pour Vaincre l'Obésité
Il ne s'agit pas d'un régime « miracle » mais d'une méthode éprouvée, utilisée par le Dr Rubin sur ses patients avec succès.

La Meilleure Façon de Guérir l'Arthrose
L'arthrose est invalidante. Elle limite peu à peu vos mouvements, et le mouvement, c'est la vie ! Ne la laissez pas s'installer. Réagissez en commandant tout de suite ce petit livre révolutionnaire... et plein de bon sens.

Tinnitus Stop - La fin des Sifflements et Bourdonnements d'Oreilles
Préférez-vous continuer à souffrir de ces sifflements et bourdonnements qui peuvent vous rendre fou – ou vous en débarrasser à tout jamais ? « Tinnitus Stop » vous donne les moyens pratiques de mettre fin à ce calvaire.